想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

戒邪淫保命

作者:路遥

亲爱的朋友，也许您觉得这个戒邪淫保命手册的内容是无稽之谈，这不要紧，请花几分钟时间耐心看完，先不要吐槽，不要拍砖看完之后，您再做出决定。

中国古语曰：“色字头上一把刀”；“祸福无门，惟人自召；天道祸淫，其报甚速”；“天道祸淫，不加悔罪之人”。

孔子曰：“少之时，血气未定，戒之在色。”

孔子的这段话的意思是人在年少的时候，血气尚未稳定，还在成长的阶段，身体各方面还没有真正成熟，要明白肾精是人身中的精华，不能随便流失，所以要戒女色。这句话做到了可以保住我们的性命啊！为什么这么重要呢？

因为我们的大脑的下面是脊髓。脊髓就是脊椎骨里面的那个骨髓啊，那个是最宝贵的，我们知道治白血病都用那个东西。它的上面是脑脊髓，脑髓啊，连通在一起的。那脊髓的下面是什么呢就是是肾精。西医也证明了，这确实是存在的。西医证明男子女人在性行为的时候，所分泌的这些液体，它的成分和脑脊液脊髓的成分完全一致。这证明了我们中国五千年前老祖宗中医所讲“精生髓，髓生海。”肾精往上生，生骨髓；骨髓充盈饱满之后，又长养你的脑海。

再来看看《黄帝内经》中岐伯老师在回答黄帝提问时说：

“丈夫八岁肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。”

上面这段话的意思是，男子到了八岁，肾气充实起来，头发开始茂盛，乳齿也更换了。十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，两性交合，就能生育子女。二十四岁时，肾气充满筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全。三十二岁时，筋骨丰隆盛实肌肉亦丰满健壮。

古代虽然认为男子十六岁就能生育，二十岁成人，但却提倡“男子三十而娶”，他们认为如果男子早娶，就等于过早的破精这样对身体不利，这就是古人所说的“欲不可早”的道理。

又如金元名医朱丹溪在《格致余论》里就强调说：“心动则相火亦动，动则精自走，所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣。善养生者，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和。意思是：如人的淫心欲念妄动，则肾中相火因而煽动，相火动则精可自泄。所以，圣贤教人收敛淫心、善养心神，这一主旨其含义是很深远的。所以养生之道，在于节制房事，夫妇双方都要珍重护精，此可保健长寿。

古人养生保健的思想是顺应人的生理结构及功能的，是经过几千年时间考验的，所以我们现代人也应尽可能的遵从。然而这个时代是一个拼命挣钱拼命享受的时代，怎么享受？昼伏夜出，黑白颠倒，疯狂纵欲。而且梦露式的照片太多了。各家商业单位对自然规律考虑的不够多，对人欲的方面考虑的比较仔细，因为顺

着人欲走赚钱方便。您只要来到街头的任何一个报亭，往卖杂事的铺面上扫一眼，您就会看到，清一色的美女或露肩膀或露大腿各显姿态。在这样的环境下很容易就掉进了邪淫的陷阱，那什么是邪淫呢？就是不受国家法律和社会道德所承认的男女关系，均是邪淫。如未婚同居、婚外情、嫖娼、夺人之妻或夺人之夫、手淫、意淫、同性恋等，即使夫妻之间正淫也有时间、地点、因缘的限制如非时、非地、非处等均属邪淫。

其中受害最深的就是还在上学时期的少年，我们的家庭、学校的教育环境使少年没机会接触中国传统文化，青春期欲望萌动没有方法引导，没有正确的认知，无法宣泄的欲望就被手淫所代替，着迷于射精时很快乐的几秒钟，却为以后生活事业身心埋下无尽的苦果。还有一个帮凶给手淫的少年不断找借口：“手淫无害论。”

西医认为，精子中含有蛋白质、核酸和氨水等。这些都是人体能大量摄入或大量合成的物质。排出少量对人体毫无影响，有专家指出，从营养成分的角度来看，一次排出的精液营养不如一杯牛奶的营养，所以得出结论：精气泄漏对身体无害，喝一杯牛奶营养就补充回来了。这个结论乍一听，好像很有道理。但是仔细一分析，漏洞百出，打个比喻：人体好比工厂，饮食是原材料，精液是产品。中间过程需要人工、水、电等能量的消耗。好比一盘包含丰富内容的录像带，将它分解后的成分于一个废品收购站的塑料饭盒成分相同，但是二者的价值能够等同么？我们知道：一堆砖瓦、钢筋、水泥与用这些原料建好的大厦这两者之间能画等号么所以，仅仅考虑原材料的，还要把中间加工的各个环节耗能忽略掉。如同我手中的笔记本电脑，西医的思路，砸了，分析成份，原来就是塑料若干，金属丝若干，五十元钱收废品的那儿有的是，您多扔掉几个没问题。但是您的思路一定不会跟着西医走的，您一定会说，谁砸我的电脑我就砸谁！

显然，精液的产生，仅仅只有营养是不够的，还需要人体的合成而这个合成过程需要能量。这种合成的能力，中医称之为生机！也就是人体合成、生发的力量。皮肤破了会自动愈合、身体有了疾病能够自我修复，青春期饭量增大，身高体重增加。这都是人体生机的一种体现。有了生机，生命才能活动，缺乏生机，生命就会衰老。

很多东西用分解的眼光来看，就没有生命力了。比如小麦种子，分解后发现无非含有一些蛋白质、碳水化合物、脂肪等。然而，小麦种子埋在地里春天可以发芽，成长；但是把一个含有小麦各种营养成分的药片埋在土里，一万年也不会发芽，因为药片里面缺乏生机，没有生命力。因此，生命科学领域里，仅仅用物质分解的眼光来看问题时非常片面的。众所周知，人体由钙、蛋白质、脂肪水分等等各种元素组成，从婴儿长成到成年，需要十八年；而构成人体的这些元素营养，用不了半年我们就能吃完，一个婴儿半年能长成十八岁的小伙子么？显然不可能。

因此，生命力的一大关键：能够合成。只注意分解后的成分，而

忘记将这些成分合成所需要的能量，这种观点是片面的。如果机械的把精液等同于一杯牛奶的营养，我们不禁要问：精子和卵子结合能孕育新的生命，牛奶可以么？

古人所谓：“手淫无度则伤精”，这里所伤的“精”，指的不仅仅是精液里面的营养物质，更重要的是损伤人体的生机，也就是生命力，古人将之称为：“肾气”、“元气”、“真阳”。古人所谓：“一滴精、十滴血”，并不是说一滴精液的营养和十滴血的营养等同，而是指合成一滴精跟合成十滴血所需要的生机是等同的，非常宝贵。因为人要传宗接代，精液里面所包含的信息和能量必然是最为精密和丰富的，它可以生成一个新的生命，因此是一种物质与能量的高度集中。所以合成所需要的生机就会特别的多。因此古人建议节欲保精，以保存生机，不轻易丧失生命力，身体才能健康，才会延年益寿。

既然精子有这么重要，那么来看看现代人纵欲后的有什么样的表现和后果吧。因每个人体质有所差异，以下描述可能会与您的身体表现出入，仅供读者参考；

1【脑内有一种被抽空的感觉】：肾主骨生髓，脑为髓之海，脑与整条中枢神经皆为包藏在脊椎骨中之髓，肾精的丧失会导致脑髓的空虚。脑脊液的组成与精液组成十分相似，泄精所丧失的物质与营养中枢神经的物质非常相似，自然有一种抽空的感觉，中枢神经缺乏滋润，思维就会变得迟钝。还在手淫的少年知道为什么学习成绩一落千丈的原因了吧。

2【饥饿感】：一般人泄精之后，胃里面都有一种空虚饥饿的感觉，总想吃点东西来补充能量。从中医角度来看，性生活之后，无论男女都会耗费大量的元气，造成冲脉的空虚，而冲脉与足阳明胃经相会于腹股沟处的气冲穴，冲脉气虚必然从多气多血的足阳明胃经调气以补充，使胃经气血大量损失，脏腑与经络相连，导致胃的气血大量损失，脾胃气虚导致饥饿感。

3【身心疲劳、空虚感】：精气亏乏或超过四十岁的人，在泄精之后通常都会有一种身心空虚、情绪低落、身体疲劳的感觉，特别是在手淫之后，有一种懊悔的感觉。本来计划去做的事情，往往因为泄精之后所导致的空虚疲劳而作罢，严重影响一个人的行动力。泄精会导致人体能量大量丧失，生机阳气亏乏，而人的种种活动都是靠着阳气来驱动，阳气足的人精力充沛，行动力强，做事情一诺千金，雷厉风行，成就一番事业，阳气弱的人萎靡不振，做事畏畏缩缩，气虚胆怯，没有勇气，缺乏行动力，最终一事无成古人说：“有一分精神，便有一分事业”，讲的就是这个道理。

4【食欲欠佳，喜欢刺激性食品】：泄精之后，人体的能量大量丧失，导致足阳明胃经的空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变的低下，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比

较厚重的食物才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，即使吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。

经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都是有臭味的，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。

5【思考及运算能力下降】：人的思考、运算、统筹能力都依赖于大脑，一般人在泄精之后的第二天，很难提起精神进行深度思考想问题往往想到一半就感到疲劳，不再打算往下思考了。写文章工作计划、学习运算、复习考试、乃至于生活杂事等等都会感到力不从心，这是脑力下降，精力不足的表现。从中医角度来看，肾主骨生髓，肾气通于脑气，肾精充足脑力才能充沛，智力才会高。

6【心神不能宁定】：经常泄肾气的人，肾水不足，火就会比较亢，心为火之脏，导致心神不能宁定。诸葛亮《诫子书》里面讲做学问之道的大原则是：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。心神不宁，做什么事情都感觉不能持久，心中毛毛躁躁，好像长草一样。

7【脾气变坏，容易激动】：经常泄精的人，肾的封藏能力不足，心火就容易上犯，心情变得急躁，经常莫名其妙的发脾气。健康人的身体是地天卦的格局，火在下，水在上。水在上表示心是清凉的，火在下表示肾阳充足，阳气固秘，丹田气暖。水火既济，身体就健康。不健康的格局是天地否卦，火在上表示心火上炎，水在下表示肾气虚寒，丹田发凉，水火分离，火往上，水往下，上下不能交通，身体就不健康，百病丛生。

8【头发稀疏、焦黄、提前变白】：中医认为“肾之华在发”，肾的精华都表现在头发上。肾气充足的人，头发通常比较茂密而且有光泽。经常手淫纵欲的人肾气亏虚，头发自然稀疏，没有色泽，头发慢慢变得稀疏。

手淫、房事无度所致伤精的表现：

9【 两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑】：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为“桃花眼”，代表好色，一辈子下贱，命不好。

古人总结的很多经验，背后都有他的深刻道理在里面。好色的人，从外表就能看出来，肾气不足，其人脑力、精力、体力就会比较差，工作事业不容易成功，男女关系混乱，家庭必然一团乱糟，身体不好，事业不成功，家庭不幸福，这不是命不好是什么？古人称之为：“下贱之命”。

10【耳鸣、耳聋】：“肾开窍于耳”，肾气亏虚容易导致耳鸣耳聋，尤其是耳鸣声音像蝉鸣，是比较典型的肾虚。人老了之后肾气不足，往往就容易听力出现障碍，现在很多年轻人听力都开始下降，细小的声音听不到，而肾气足的人，听力往往特别好，及其微细的声音都能听见，甚至人的心声都能听得见。

11【喜欢独处暗室，不喜欢交际，性格内向懦弱、多疑、易受惊吓】：经常邪淫纵欲的人，在《黄帝内经》中描述为：“独闭户塞牖而处”，意思就是关上窗户门自己呆在房间中，不喜欢跟外界打交道。我们在生活中会有这样的体会，当生病的时候，会感到做什么事情都没有信心，也懒得去做，老百姓话讲：“没有心气儿了。”遇到事情喜欢往不好的一面考虑，心里面是灰暗的，缺乏信心而多疑，对外界事情特别敏感，非常容易受惊吓，俗话说：“一惊一乍的”，这都是身体能量不足的外在表现。身体亏衰，心理自然就阴暗，身心之间是相互影响的，因此，“宅男腐女”们所患的可能并不简单就是一种心理疾病，用身心疾病来形容也许更恰当一些。

12【脾气火爆，但发完火后身体极度虚弱】：肾水不足的人，火气就容易上炎，心里烦躁，脾气通常都比较大。但是发完火之后会感到非常疲劳，甚至比围着操场跑完五千米都累，原因就在于消耗元气的方式最剧烈的途径是真的动怒，怒气把身体里面的能量迅速燃烧完毕并留下很多毒素在血液里面。发脾气的时候人脸色发青，原因就是皮肤下面的毛细血管供血不足，甚至血液成分发生了改变。肝肾同源，肝木要依靠肾水的滋润才能条畅柔和，肝主情志，心情经常烦躁、发怒、生气、郁闷都与肝，怒则伤肝。肾气充足的人，肝木往往柔和，内心平静谦卑，不容易发怒生气，不会给自己的身体造成更多的垃圾，因此神清气足，健康长寿，这无论从中医还是西医的角度来看，都是有道理的。

13【阳痿、早泄】：这是最让男人害怕的事情，实在是伤精伤的很厉害了，肾气往回收，这是身体的自我保护机制，其实就是在向我们警告，不能再纵欲了。

14【变丑】：这是千真万确的事情，你可以拿纵欲之前的照片和纵欲后的照片对比一下，肾精养五脏，五脏不调都会反映到脸上经常纵欲意淫，面貌看起来就会很猥琐，这是相由心生的道理。

15【恶运连连】：前 14 条都是表现在身体上和心理的后果，这一条是生活事业都会不顺，因为邪淫纵欲快速的消耗了自己的精气神，往往能做好的事情，总是阴差阳错的做不好，邪淫削福报啊，本来今年能挣一百万，因为邪淫，可能连十万都挣不到。

16【得不到如意的妻子或丈夫】：人身上都有一种磁场，会相互感应，所谓物以类聚，人以群分。因为自己邪淫，所以不会碰到贤惠的心上人！

17【折寿】：每一次的纵欲都是提前消耗了我们的生命，使我们的寿命缩短，常邪淫的人脸色一般都是焦黄，气色很差，脸经常出油，粉刺等等，看起来比正常年龄要老还几岁甚至十几岁。

18【性病】：嫖娼、婚外恋在怎么小心难免也会中招的，即使有安全套也是会有感染艾滋病的可能，因为艾滋病毒能穿透安全套的间隙进行传播，这在网上有很多案列，要想不被传染，就要戒邪淫。

19【鬼压床】：一些个专家说鬼压床是神经过敏什么的，全都是忽悠人，就像他们说手淫无害一样。楞严经里说过，这个鬼叫鸠盘茶，也可以叫他南瓜鬼，大家在楞严咒里可以找到。它喜欢趁人在睡着的时候压在人的身上，他的力量很大的。特别是你邪淫之后，没有善神保护，他就来欺负你了。给大家个妙法，一旦被压就念南无地藏王菩萨，自然就没事了。

邪淫的危害和后果还有很多很多，我们贪图这几秒钟的快感是最不值得的行为，但是我们不是让你绝欲，我们要做的是管理好自己的欲望，那么我们该如何管理自己的欲望呢？首先要坚信自己能克服这个困难。可以上网浏览大悲拔苦戒邪淫论坛，或者戒色论坛、戒色吧，有很多人已经成功戒掉了邪淫，并且这些网站有很多宝贵的戒邪淫的经验，请不要错过这次人生转折的机会。对邪淫的危害深刻的认识和想去改变的意愿是第一步，是出发点你必须下定决心停止手淫，当你下定决心以后，问题在很大程度上都解决了。这个决心必须不应该只是一个希望，不应该只是知道这样做对你有益，必须实实在在的是个决心！如果你下决心治愈自己，你就有力量抵制自己的不良倾向和任何外界的诱惑。在你做出这个决定之后，遵循以下方法：

1．除了在上厕所时，严禁接触身体的隐私部位。

2. 尽量避免独处，和有理想有志向的善于交往，呆在他们中间，近朱者赤近墨者黑。

3．如果你有好友也有同样毛病，你必须断绝和他来往。不要与任何有同样毛病的人交往。不要认为两个人一起戒，这永远作不到。你必须脱离这种人群。因为见到他们，你会不由自主地想你的毛病。这种毛病必须严格从你脑子里清除出去。你的思想必须放在别的或更健康的事情上去。

4．单独洗澡时，切忌对着镜子自我欣赏。洗澡不要过长，这个时候最容易破戒，擦干，穿衣和走出浴室回到家人当中。

5．如果床上是你最容易犯毛病的地方，要足够妥当地穿好夜间衣服，使你不能很轻易碰到你身体的关键部位，这样的话脱掉衣物就很困难和费事。到你开始脱掉起保护作用的衣服时，你就有足够的时间来控制你的想法并远离诱惑。

6．如果在卧床时，诱惑看起来无法控制的话，就必须立即起床，起来做一会儿运动，这样做的目的是让你转移注意力。可以这样说，你是可以控制你的意识的。

7．要远离色情读物。不要读有关手淫的文章。不要去想手淫这件事。记住："一旦想了，就会去做"。必须改变你的思考方法，要让那种想法离开你的大脑。一旦你做到了这点，你就会戒掉他。

8．脑子里始终应想着健康的事物。可以读一本好书，传统的经典或者成功励志一类的书，最好每天用十五分钟读一段可以让人提高道德修养的书籍。

9．也可以祈祷，发愿。但不要涉及手淫，因这会使你老想着"它"祈祷真诚，祈祷理解，为你的亲人，朋友，和世间的一切众生，祈祷他们幸福健康快乐。不要去想手淫，不要提手淫，不和别人谈起手淫，祈祷中也不提它，让它离开你的脑子。对此问题的态度决定了克服此问题的难易。关键是要承诺一定要克服它。当一个人理解了这么做的理由时，就会创造条件和环境来帮助付诸实践他就会有力量来控制这一切。手淫会带来负罪感和感情压力。过度手淫会严重损害身体的健康。它完全是一种以自我为中心的无益行为，根本没有表达出人类自身的繁衍能力。这种自慰行为会导致人失去自尊和自信，会使一个人的内心和健康都变得脆弱起

来，会感到自己的责任变成了负担，会把自己的义务看作是施舍

10.每天坚持学习网站上的戒邪淫文章，这些都是戒邪淫成功的前辈们的宝贵经验，然后每天坚持做笔记，记录学习心得，对自己也是很好的监督。

11. 平时应多做潜意识的心理暗示，暗示自己戒邪淫的种种好处暗示自己可以成功戒掉邪淫，多做正向思考，长期意淫的人思想都是扭曲负面的，现在要扭转过来。

12. 制定一个有力的每日锻炼计划。找到自己喜欢的运动方法，锻炼能减缓精神紧张和沮丧，也能对身体精气神有很好的恢复，它绝对是解决问题的基础。。

13. 远离一切不良黄色信息，没有重要的事情不要上网，网络是黄色信息太好找，养成良好的上网习惯（因为工作经常与网络接触的可以安装“反黄之盾”），在路上碰见女人，看了第一眼有淫念后要绝对不看第二眼，及时断除淫欲，可以使用不净观或慈悲观。

14. 制定一个戒邪淫的目标，把自己每天该做的不该做的都制定清楚，从每天开始，然后逐月，逐年，最终达到完全戒断。直到你完全戒断时，你才能真正克服诱惑。

15. 要明白那些使你沮丧，使你感到孤独，无聊，失落，气馁的环境。做好情绪管理，这些心态会诱激你去手淫来逃避。对这些心态低潮要提前作好准备，你可以读书，访友或做运动等等。

16. 做一个卡片式的便携式日历，随身带着，不要给别人看。一旦你某天失控，把这天涂成红色。你的目标是没有红色。（具体方法可以参考《本杰明-富兰克林自传》中的 13 项美德改善表）日历会是一个强烈的视觉信号来提醒你进行自我控制。当你在企图增加红色的时候就会注意到它。要保留着日历直到三个月没有红色

17. 你应该仔细研究你在什么时候，什么情况下最容易手淫。详细地回忆准确的时间和特定的环境等细节。既然你知道它是怎么

发生的，就要通过相反的的行为去打破这种模式来解放你自己。

18. 早上醒后就立即起床。不论什么时间都不能赖床。起床并做点事。用充满热情的行为来开始每一天。

19. 戒后会有遗精的阶段，这是长期邪淫，精关不固的表现，第一要坚持戒邪淫，平时学会养生，可以再百度搜一下：固肾功，婴儿卧，铁板桥功等有固肾的方法，坚持做，遗精会好起来的。

20. 多吃素，少吃肉和葱、蒜、洋葱、韭菜、蒜苔等助淫的事物。可能有人吃肉吃习惯了吃素有点接受不了，但是一定要少吃 葱、蒜、洋葱、韭菜、蒜苔。因为这几样助淫的效果很迅速，最好能坚持吃素，身心会很舒服轻安，淫欲心会大大减少。

21. 不要使你回到让你产生问题的模式中去。困难总是有的。谨慎地保持冷静和自信。保持正面的心态。要坚信你能获得胜利你这样做的时候，你将感到欢乐和充满力量，这会使你的生活容光焕发，会带给你生活的充实和满足感。

以上只是戒邪淫的基本的方法，关键还要从心而戒，从意识上真正认识到邪淫带给自己的种种灾难，初戒时期一定要避免盲戒、强戒，想靠自己的意志力戒除是不可能的，这是很多很多戒色成功的前辈总结的宝贵经验，一定要多学习戒色文章，从思想上提高觉悟，在学习的过程中可以找到适合自己的戒邪淫方法，会有事半功倍的效果，所以有计划的学习非常重要。